



Trädet av Erik Grate, Västertorps centrum

Program Hösten 2021

Föreningens hemsida
www.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress
spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Lars-Åke Hovén 070-579 96 04
lahoven@outlook.com

Vice ordf, webbredaktör Margareta Regnström 070-600 64 69
margareta.regnstrom@gmail.com

Kassör Birgitta Airas 070-888 55 07
birgitta.airas@outlook.com

Sekreterare Vivian Johansson 070-399 10 71
vivianjohansson@hotmail.com

Medlemssekreterare Ulla Lundström 08-556 350 03
ulla.m.lundstrom@telia.com

Klubbmästare Britt-Marie Öquist 070-589 58 28
brittmarie.oquist@gmail.com

Studieombud, teknikansvarig Börje Granath 073-030 40 88
granathenator@gmail.com

Studiebesöksansvarig Karin Becker 070-559 54 31
karin.becker@ims.su.se

Reseombud Ann Falk 073-444 45 17
ann.m.falk@gmail.com

Valberedningens ordförande Margaretha Östling 070-761 88 44
ostlingmargaretha@gmail.com

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

SPF Seniorerna Distriktskansli 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 08-692 32 50

Välkommen till höstens aktiviteter!

Äntligen kan vi återgå till en mer normal verksamhet efter att de flesta av oss nu är vaccinerade! Fortfarande gäller dock vissa restriktioner och begränsningar som framgår vid respektive programpunkt.

Vi har glädjande nog just fått klartecken att komma in i Axelsberg! Så våra möten kommer att äga rum i aulan i Axelsbergs seniorboende igen, med entré från Axelsbergs torg 3. Vi hoppas att det inte kommer att ändras under hösten,



Men vi kommer att ha Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, som reservlokal för våra möten, om restriktionerna ändras. Den lokalen är mycket rymlig och bra, men många av er behöver kanske åka kollektivt. Buss 147 går från Liljeholmen och stannar utanför (hållplats Sedelvägen).



Vi fortsätter med **föranmälan** till våra månadsmöten men tillåter betalning på plats. Betalning görs helst med kort eller Swish. Vid kontant betalning endast sedlar och jämna pengar.



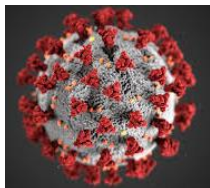
Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet är att kontakta ansvarig person och/eller förstås att ladda ner vår nya SPF-app i mobilen/plattan.

OBS! Respektera första anmälningssdag, som även i höst är några olika datum. Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen!

Det är också viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 27), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

Aktivitetsmötena är tyvärr inte öppna för alla – åtminstone till en början under hösten – och föranmälan gäller tills vi får ändrade restriktioner.

Information med anledning av Coronapandemin



Vi följer fortsatt FHMs råd och restriktioner, men dessa kan ju ändras med kort varsel om något inträffar.

I skrivande stund (16 augusti) verkar det vara 50 personer som tillåts att samlas, när vi planerar att dra i gång våra inomhusaktiviteter.

Vi planerar därför att tills vidare genomföra våra **månads-** respektive **aktivitetsmöten** med maxgräns och därför också fortsätta med förhandsanmälan, tidigast två veckor men senast två dagar före respektive möte.

Vid månadsmötet 22/10 ska vi passa på att fira att vår förening fyller 55 år i år. Då behöver vi lite längre framförhållning: Anmälan senast **en vecka** före (15/10).

Handsprit kommer att finnas tillgängligt i lokalen.

Om vi igen tvingas ställa in någon aktivitet kommer vi att informera direkt till berörda och via vår nya SPF-app och på hemsidan. Styrelsen kan svara på frågor per telefon, om du inte kan nås av informationen på något av dessa sätt.

Långvandringar och **lunchträffar** kommer förhoppningsvis att åter kunna göras med SL-resor som tidigare.

Eftersom den digitala kurs vi genomförde i våras föll väl ut planerar vi att genomföra två **studiecirklar** om ny teknik digitalt via Zoom, både en nybörjarkurs och en fortsättningskurs/fördjupning.

Vävningen har en egen lokal och påverkas inte av seniorboendets ev. förbud.

OBS! Du måste vara helt frisk och symptomfri för att delta i våra aktiviteter. Glöm inte att lämna återbud till aktivitet om du blir sjuk för att lämna plats åt någon på väntelista.

Jämför informationen om bland annat återbud på sid 27.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	AUGUSTI	
Måndag 30/8	Långvandring	18
<u>Tisdagar</u>	Boule	18
	SEPTEMBER	
<u>Onsdag 1/9</u>	Start Hövdingagårdens dataträff	26
Fredag 3/9	Lunchträff	23
<u>Måndag 6/9</u>	Start promenader/stavgång	19
Torsdag 9/9	Aktivitetsmöte Konsten i T-banan: anm 2/9:	9
<u>Måndag 13/9</u>	Start vävning	20
<u>Onsdag 15/9</u>	Resa Mälsåkers slott; anm 2/9	13-14
Torsdag 16/9	Ny teknik 1:1; anm 1/9	21
Fredag 17/9	Månadsmöte: Hjärnträning med musik Anm 3/9	7
Lördag 18/9	Gallerirunda; anm 1/9	25
Tisdag 21/9	Ny teknik 2:1 anm 1/9	22
<u>Onsdag 22/9</u>	Studiebesök: Scoutmuseet; anm 1/9	11
Torsdag 23/9	Kulturvandring, anm 1/9	26
Torsdag 23/9	Ny teknik 1:2	21
Lördag 25/9	Keramikkurs start; anm 1/9	22
<u>Måndag 27/9</u>	Långvandring	18
Tisdag 28/9	Ny teknik 2:2	22
<u>Onsdag 29/9</u>	Resa Arboga; anm direkt	14-15
Torsdag 30/9	Ny teknik 1:3	21
	OKTOBER	
Fredag 1/10	Lunchträff	23
Lördag 2/10	* Födelsedagsfest för 90, 95 och 100+	6
Tisdag 5/10	Ny teknik 2:3	22
Torsdag 7/10	Ny teknik 1:4	21
<u>Onsdag 6/10</u>	Resa Stavsnäs – Sandhamn; anm 2/9	15-16
Torsdag 7/10	Aktivitetsmöte: Dan Andersson; anm 30/9	9

Den farligaste av våra fördomar
är tron att vi inte har några.

Datum	Aktivitet	Sida
Onsdag 13/10	Studiebesök: Upp.kyrkan; anm 23/9	11
Torsdag 14/10	Pubafton/SPF-kväll	23
Tisdag 19/10	Ny teknik 2:4	22
Onsdag 20/10	Resa Sturehofs slott; anm direkt	16
Fredag 22/10	Månadsmöte: Björn Hemstad; anm 8/10	7
Måndag 25/10	Långvandring	18
Onsdag 27/10	Sällskap på museum; anm 5/10	24
Torsdag 28/10	Aktivitetmöte: Odd Zschiedrich; anm 21/10	10
NOVEMBER		
Tisdag 2/11	Studiebesök: Filminstitutet; anm 11/10	12
Fredag 5/11	Lunchträff	23
Torsdag 11/11	Aktivitetmöte: Vildhussen; anm 4/11	10
Onsdag 17/11	Studiebesök: Stora moskén; anm 27/10	12-13
Fredag 19/11	Månadsmöte: Siri och August	8
Tisdag 23/11	Pubafton/SPF-kväll	23
Slutet nov-dec?	Prel. resa Östermalma med julbord	17
Måndag 29/11	Långvandring	18
DECEMBER		
Fredag 3/12	Lunchträff	23
Torsdag 9/12	Aktivitetmöte: Julblommor	10
Fredag 17/12	Jullunch: "Strålande jul"	8

* Vi vill uppmärksamma våra äldre jubilarer med mer än en blomma i höst. Därför ordnar vi en extra fest för dem, lördag den 2/10. En särskild inbjudan kommer att skickas ut till alla som fyller 90, 95 eller 100+ i år.

I skrivande stund har många restriktioner lättat och vi hoppas kunna erbjuda flera tillfällen till "Sällskap på museum" och kanske även något teaterbesök under hösten.

Håll utkik på vår hemsida. Där kommer uppdatering att ske allt eftersom samhället öppnar upp. Information även på månadsmöten och aktivitetmöten förstås.

Månadsmöten

Lokal: Aulan, fredagar kl.14.00 OBS! – ca 16.30.

(Reservlokal: Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.)

Föranmälan tidigast två veckor före och normalt senast 2 dagar före respektive möte till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.



Kostnad 50 kr (utom jullunchen) inklusive kaffe och smörgås.

Betalas på plats, helst med kort eller **Swish**, nr 123 366 42 40.

Vin kan köpas på plats till självkostnadspris **20 kr**, som betalas kontant, alt. med kort vid ankomsten.

Vid kontantbetalning endast jämna pengar (inga mynt).

FREDAG DEN 17 SEPTEMBER

Föranmälan tidigast 3/9.

Hjärnträning med musik



Reza Yazdani, musiker och forskare, fil.dr. i medicinsk genetik, talar, spelar och sjunger.

Han förklarar hur vår musikaliska förmåga upptar stora områden i hjärnan och berör våra djupaste känslor. Vi använder vårt minne och våra intellektuella förmågor för att kunna uppfatta musikens alla variationer.

FREDAG DEN 22 OKTOBER

Föranmälan tidigast 8/10 och senast 15/10 **OBS!**

Vi firar vår 55-årsdag med lite extra förtäring denna gång!



"Nu tar vi oss ton igen"

Björn Hemstad kommer tillbaka till oss och framför en ny show.

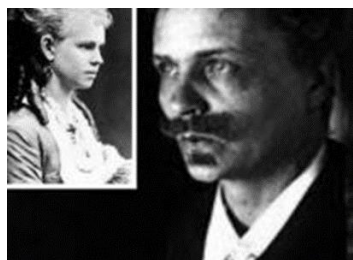
Pensionärer förtjänar att få leva bra. Showen tar fasta på detta och pensionärerna namnges som "Må - gott - are".

FREDAG DEN 19 NOVEMBER**Föranmälan** tidigast 5/11**”Bokbytdag”**

Tag med dig några böcker hemifrån, byt och kom hem med en annan bok eller flera.

**+ Underhållning:****Siri & August**

Musik- och berättarföreställning av och med **Mikael Edfelt**.



Hon drömde om det omöjliga – en skådespelar-karriär. Han som skulle lyfta henne till skyarna blev Sveriges främsta författare. Han nådde skyarna – hon föll.



Luta dig bakåt och åk med i en äktenskaplig berg- och dalbanefärd – berättad med humor, svärta och nyskriven sång och musik.

FREDAG DEN 17 DECEMBER**Föranmälan** tidigast 15/11
och **senast 3/12 OBS!**

Årets **jullunch** börjar i entrén med glögg och pepparkakor. Sen avnjuter vi gammeldags julgröt med skinksmörgås i aulan.

I årets julprogram **”Strålande jul”** bjuder **Anna Bromée**, skådespelare & sångare och **Lena Magnusson**, pianist & dragospelare på stämningsfulla sånger varvat med textläsning och humor med jultema.



Avslut med kaffe och jultårta.

Pris 175 kr, oss tillhanda senast 8/12. Se betalningsalternativ sid 27.

Aktivitetsmöten



OBS! Maxgräns enligt FHMs restriktioner, så inte drop-in till att börja med. Föranmälan tidigast en vecka före och senast 2 dagar före respektive möte **till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.**

Lokal: Aulan, (utom 28/10) torsdagar kl.14.00 OBS! – ca 16.00.
(Reservlokal: Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2).

Tyvärr inte öppna för icke medlemmar i höst heller.

TORSDAG DEN 9 SEPTEMBER

Föranmälan tidigast 2/9

Tunnelbanan – världens längsta konstutställning

Konsten i Stockholms kollektivtrafik är världsberömd.

Tiiu Valmet kommer till oss och berättar och visar bilder. Det var Tiiu som 1998 väckte idén med konstvisningar för allmänheten. Stockholms tunnelbananät är 110 kilometer långt och på 94 av de 100 stationerna finns konst.



TORSDAG DEN 7 OKTOBER

Föranmälan tidigast 30/9

En eftermiddag med och om Dan Andersson.

Roger Persson, Sun Tower AB visar sin film "Det är något bortom bergen", en film om Dan Andersson.



Efter filmen tolkar vissångaren **Johan Taube** ett urval av Dan Anderssons tonsatta dikter.

TORSDAG DEN 28 OKTOBER

Föranmälan tidigast 21/10

OBS! Lokal Hägerstensåsens medborgarhus. Se sid 3.**Vad gör egentligen en Ceremonimästare?**

Bakom namnet **Odd Zschiedrich** står en högintressant herre. Odd är ceremonimästare vid hovet. Han berättar om sitt arbete inom det svenska hovet. Ett föredrag om de små detaljerna men också om ceremonins roll i ett kungahus som arbetar "För Sverige – i tiden".

**TORSDAG DEN 11 NOVEMBER**

Föranmälan tidigast 4/11

Se Jonas Simas film om "Vildhussen"

Medverkande: Ingmar Virta, Sven Wollter, Viveka Seldahl.

Sveriges och Nordens största naturkatastrof inträffade för över 200 år sedan i Indalsälven i Ragunda kommun i Jämtland.



Två hämndlystna bönder i Indalsälvens dalgång ska ro Vildhussen över älven. I stället skickar de ut honom i strömfåran i en eka utan åror.

Magnus Huss, en äventyrlig affärsman flyttade av misstag den mäktiga Indalsälvens fåra.

Filmen är en dokumentär dramatisering av den omstörtande katastrofen i Indalsälvens dalgång år 1796.

TORSDAG DEN 9 DECEMBER

Föranmälan tidigast 2/12

Julens blommor

Eva från Mälarhöjdens Blommor kommer tillsammans med sin son **Stefan** och lär oss sköta julens blommor. Eva och Stefan har också blommor med sig så vi har möjlighet att handla.



Studiebesök



ONSDAG DEN 22 SEPTEMBER kl.13.00 – 14.30

Scoutmuseet, Instrumentvägen 19, Örnsberg

Se och upplev scouting i Sverige under 100 år.

Vi får en guidad visning av utställningen med nyckelorden:

Äventyr, Gemenskap, Kunskap.



Anmälan tidigast 1/9 kl.09.00 till

Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Ingen förtur för tidigare anmälda.

Preliminärt max 15 personer.

Ingen kostnad, men det finns en bössa för frivilligt bidrag.

ONSDAG DEN 13 OKTOBER kl.11.00 – ca 12.30

Uppenbarelskyrkan, Bäckvägen 34, Hägersten

En "nutida katedral" har någon kallat Uppenbarelskyrkan. Kom och följ med på en visning av vår fina kyrka uppe på Valfartsberget.

Kyrkan invigdes 1961 och ritades av Johannes Olivegren, som bland annat lär ha inspirerats av Harry Martinssons drama om rymdfarkosten Aniara. I kyrksalen gjorde Ralph Bergholtz i samarbete med Randi Fisher glasmålningar i hugget glas. Glasmålningarna omfattar totalt 240 kvadratmeter. Visningen omfattar även Columbariet.

Anmälan tidigast 23/9 kl.09.00 till

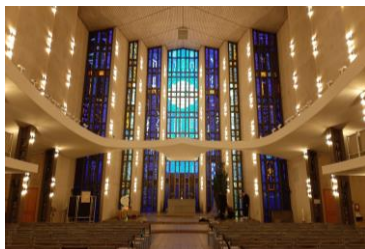
Margareta Regnström,

tel. 070-600 64 69.

Ingen förtur för tidigare anmälda.

Preliminärt max ca 30 personer.

Ingen kostnad.



Tårar märker man, men vem ser om hjärtat blöder?

TISDAG 2 NOVEMBER kl.14.30 – ca 15.45

Svenska Filminstitutet, Borgvägen 1 - 5, Stockholm

Filmhuset på Gärdet invigdes 1971 och firar alltså 50 i år. Här huseras förutom Filminstitutets kontor och biografer också inspelningsstudior och produktionsbolag. Filminstitutets bibliotek är Sveriges enda specialbibliotek för film och deras filmarkiv är ett av de äldsta i världen.



Vi träffas i entrén där en guide möter oss. En presentation av huset ges i biograf Mauritz. Sedan går vi på en rundtur i foajén och biblioteket.

Hitta hit: buss 76 från Slussen eller 15 min promenad från Karlaplans T-banestation.

Anmälan tidigast 11/10, kl.09.00 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.

Max 20 personer.

Pris 100 kronor, oss tillhanda senast den 19/10.

Se betalningsalternativ sid 27.

Lunch för de som vill kl.13.15 i Filmhusets kafeteria. Lunchen bokas samtidigt med anmälan men betalas av var och en på plats.

ONSDAG DEN 17 NOVEMBER kl.13.00 – ca 14.30

Stora moskén, Kapellgränd 10 vid Medborgarplatsen

Vi får en guidad visning av Stockholms Moské som är en av landets äldsta muslimska församlingar. Moskébyggnaden vid Medborgarplatsen på Södermalm invigdes år 2000, och sedan dess arbetar man för att aktivt stödja den muslimska gruppen och främja Islams budskap.

Man arbetar även för att tillgodose medlemmarnas behov och för att Islam skall vara en självklar del av Sverige.



Moskén rymmer ca 2000 bedjande och rymmer förutom de religiösa funktionerna även ett bibliotek, bokhandel, gymnastiksal, kontor, kök, restaurang och föreläsningsslokaler, möteslokaler med mera. Antal besökare uppskattas till mer än 160 000 muslimer per år, andra besökare med en annan tro cirka 21 000.

**Anmälan tidigast 27/10 kl.09.00 till Börje Granath,
tel. 073-030 40 88.**

Max 30 personer

Pris 40 kronor exklusive lunch, oss tillhanda senast den 3/11.

Se betalningsalternativ sid 27.



Marockansk lunch för de som vill kl.12.00 i Moskéns restaurang på egen bekostnad (kostar 80 kr). Lunch bokas samtidigt med anmälan.

Resor



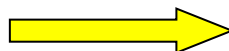
Våra resor under hösten sker i samarbete med SPF Fruängen-Älvsjö i "egen" buss och börjar och slutar på Trekantsvägen 9 i Liljeholmen, utom resan till Sturehofs slott som görs i egna bilar.

ONSDAG DEN 15 SEPTEMBER kl.11.00 – ca 18



Mälsåkers slott

Slottet, som ligger på Selaön 2 mil från Mariefred, byggdes av Nicodemus Tessin d.ä. Den mest kända ägaren av slottet är släkten von Fersen. Under ett par år under andra världskriget ägdes slottet av norska staten. Efter en brand



1945 brann hela taket upp och rasade ned i översta våningen.
1951 övergick slottet i statens ägo och viss renovering har genomförts som ett projekt för utbildning av hantverkare i äldre byggnadsteknik.



Besöket inleds med en guidad visning av slottet och därefter dukas ett buffébord upp i slottets stora konsertsal.

I samband med att kaffet serveras kommer Charlotta Huldt, sopran och tidigare Jenny Lind-stipendiat att underhålla oss. Charlotta berättar om "den svenska näktergalen" och sjunger favoriter ur hennes repertoar bland annat Mozart

och Bellini. Charlotta ackompanjeras på flygel.

Slottet är inte handikappanpassat, men de två trapporna upp till konsertsalen är enligt besked "lättgångna".

Anmälan tidigast 2/9 kl.09.00 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Anmäl före 6/9, då besked måste lämnas till Mälsåker detta datum.

Pris 780 kr (i priset ingår bussresa, guidad visning, buffélunch med vin eller annan dryck samt underhållning), **oss tillhanda senast 8/9.**

Betalningsalternativ se sid 27. Preliminärt max 49 personer.

Minsta antal 30 personer.

ONSDAG 29 SEPTEMBER kl.08.30 – ca 17.30

Endagsutflykt med buss till Arboga

Arboga är en för många okänd pärla, som de flesta passerat. Här hölls ett riksmöte 1435 som anses vara Sveriges första riksdag, Engelbrekt, som är välkänd från historieböckerna, står staty utanför Heliga Trefaldighetskyrkan, väl värd ett besök.



Bussen tar oss längs E4/E20 till Arboga, där vi serveras kaffe och smörgås vid framkomsten.

Vi delas upp i två grupper och gör en timmas konst- och historisk stadsvandring. En stunds fri tid att upptäcka stan innan vi beger oss till

Stadskällaren, där vi erbjuds tallrikserverad varmrätt och liten sallad, dryck, smör, bröd, kaffe och kaka.

Efter lunchen beger vi oss med buss till Arbogas robotmuseum. De som vill fortsätter till bryggerimuseet i stället. Välj ett av alternativen. Bryggerimuseet har två våningar och saknar hiss. Bussen åker sen tillbaka till robotmuseet, där vi fikar tillsammans för hemfärden.

Bindande anmälan (kan göras omgående) **senast 15/9** till **Gull-Britt Larsson** SPF Fruängen-Älvsjö, **tel. 070-778 59 51** eller **ingul41@telia.com**

Kostnad: 650 kr. (i priset ingår buss, fika för- o eftermiddag, lunch och guidningar). Betalning till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64. Glöm inte skriva namn och museum. Max: 49 personer, minsta antal 30 personer. ***Avvakta med betalningen tills vi vet om resan blir av.***

ONSDAG DEN 6 OKTOBER kl.09.00 – ca 19

Sandhamn och Skärgårdsmuseet i Stavsnäs

Om skärgårdslivet finns det mycket att berätta. Vi får se mycket och höra berättelser både vid Skärgårdsmuseet och den guideade turen på Sandhamn.

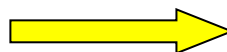
Vår dag börjar med att vi reser med egen buss ut till Skärgårdsmuseet i Stavsnäs. En grupp börjar med en guidad visning medan den andra gruppen börjar med förmiddagsfika.

När visningarna är klara går vi i lugn takt genom Stavsnäs by ner till hamnen (det tar ca 20 – 30 min) där en taxibåt väntar för färd ut till Sandhamn.



"Sjön suger" och lunch väntar på Vårdshuset, som varit öppet sedan 1600-talet – tänk om dessa väggar kunde tala...

Efter avslutad måltid väntar två guider på oss för att ta oss med på en historisk vandring genom byn.



Kl.17.00 går vi ombord på Waxholmsbåten, som tar oss till Stavnäs. Cafeteria finns ombord. Från Stavnäs tar vi oss vidare med SL-buss till Slussen. OBS! SL:s månadskort gäller även på Waxholmsbåten, annars kostar resan 63 kronor som var och en betalar ombord på båten. Att ha reskassa på SL-kortet underlättar.

Anmälan tidigast 2/9 kl.09.00 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Pris 765 kr (i priset ingår bussresa till Stavnäs, förmiddagsfika, guidade visningar, taxibåt och lunch).

Betalningen oss tillhanda senast 22/9.

Betalningsalternativ se sid 27. Preliminärt max 49 personer. Minsta antal 30 personer.

ONSDAG 20 OKTOBER kl.13.00 – ca 16.00

Afternoon tea på Sturehofs slott

Sturehofs Slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Slottet är i två våningar med brutet tak. Här finns landets största samling av Mariebergs-kakelugnar.

Vi får en guidad visning av salongerna och därefter serveras afternoon tea i en av dessa.

För att hålla nere kostnaden försöker vi åka med egna bilar. Vill du ställa upp som chaufför (ersättning utgår), meddela då detta i samband med din anmälan. Samling vid Fruängstorget eller upphämningsplats som vi kommer överens om.



Bindande anmälan (kan göras omgående) **senast 6/10 till Gull-Britt Larsson SPF Fruängen-Älvsjö, tel. 070-778 59 51 eller ingul41@telia.com** **Beräknad kostnad 400 kr.**

Betalning till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64.

Glöm inte skriva namn och afternoon tea. Max: 30 personer.

Avvakta med betalningen tills vi vet om resan blir av.

**En diplomat är någon som tänker sig för två gånger
innan han ingenting säger.**

SLUTET AV NOVEMBER – BÖRJAN AV DECEMBER

SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö planerar också en **Julmarknadsresa, prel. till Östermalma och Södertuna slott**

Vi hoppas på en genuin julstämning i traditionell slottsmiljö och en julmarknad med över hundra utställare som fyller hela Öster Malma med en härlig julkänsla.



Du kommer att uppleva julstämning i slottet och dess omgivning med hantverk från lokala tillverkare, viltkött, hemgjord sylt, goda ostar, vackra blomsterarrangemang och mycket mer.

Efter några timmar går färden mot Södertuna slott beläget strax utanför Gnesta, där vi intar dagens lunch bestående av en jultallrik.

Fortfarande är många detaljer oklara och målet kanske blir ett annat än Öster Malma. Men vi återkommer med information på månadsmöten, aktivitetmöten och på hemsidan/i SPF-appen så fort vi vet mer.

Information även genom Gull-Britt Larsson, tel. 070-778 59 51.

Andra resor att se fram emot?

Kontaktperson för mer information om möjliga resor, när restriktionerna lättat, är vårt reseombud, Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Hur känner föräldrar till allt det de varnar barnen för?

Friskvård



Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)

Under hösten hoppas vi kunna vandra i andra områden än i vårt närområde vilket varit fallet i ett år. Vi samlas vid



T-banestationen i Axelsberg senast
kl.10.00.

Sista måndagen i månaden med start 30/8. Därefter gäller **27/9, 25/10 och 29/11.**

Ingen för-anmälan.
Ta med SL-kort och matsäck.

Ledare: Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44
Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.

Boule

Tisdagar kl.10.30 spelar vi på boulebanorna som är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Boulen fortsätter så länge vädret tillåter i höst.

Ingen för-anmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.



Kontaktperson:
Lena Jakobsson, tel. 070-301 54 69.

Information om datum när vi slutar lämnas även på månadsmöte(n) och på hemsidan/i SPF-appen.

Tennis

Du som har spelat ett par år: Välkommen till **Pensionärernas Tennisklubb (PTK) i Mälarhöjdens Tennisklubb.**

Kontakta **Jan Edling**, tel. 08-646 97 36 för mer information.

Start i september. Se även hemsidan www.ptks.se.



Promenader / Stavgång

Kortare, lugna promenader i närområdet med eller utan stavar. Detta för att så många som möjligt ska kunna vara med och röra på sig utomhus.

Samling **kl.10.00**
vid vårdcentralen
i Axelsberg.

**Måndagar med
start den 6/9**

(utom 27/9, 25/10
och 29/11, då det

är långvandring). Ingen föranmälan.

Ta gärna med en vattenflaska och/eller frukt att ha till hands när vi tar en paus.

Ledare: Samma som för långvandringarna.



Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Preliminär slutet av augusti utomhus.

Kontaktperson för mer information:

Tove Bengtsson-Bok, tel. 08-508 23 528.

Utnyttja din e-postadress!

Om du har en e-postadress kan du få information från föreningen snabbare.

Kontrollera gärna skräpkorgen då och då för det händer att e-post hamnar där av misstag.

Vill du utnyttja denna möjlighet? Meddela då din e-postadress till vår medlemssekreterare Ulla Lundström på adressen

ulla.m.lundstrom@telia.com

Studiecirklar



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid månadsmöten och aktivitetsmöten samt studiebesök, studiecirklar och resor mm.

När du anmäler dig till en studiecirkel kommer dina personuppgifter inkl. personnummer att registreras.

SV följer reglerna enligt GDPR. Läs mer på deras hemsida

www.sv.se/om-sv/integritetspolicy

Vuxenskolans specialprogram

SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolans kurser.

Mer information: på www.sv.se/stockholm eller tel. 08-679 03 70.

Vävning

Måndagar kl.10.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan i källarvåningen, ingång Kinmanssonsvägen 43. Lokalen är skild från seniorboendet.

Start preliminärt den 13/9.

Vi väver tillsammans.

Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare (anmälan och information):

Vivian Johansson,

tel. 070-399 10 71.

Pris 450 kr, oss tillhanda senast 20/9.

Betalningsalternativ se sid 27.



Materialkostnad tillkommer. Max 10 deltagare som alternerar.

**Det är bättre att fråga och verka dum
än att inte fråga och förbli dum.**

Anmälan till teknikcirkklarna och keramik kursen görs till studieombudet Börje Granath, tel. 073-030 40 88 tidigast 1/9 kl.09.00.

Ny teknik i vardagen

Lär dig använda din smartphone eller surfplatta, iPhone/iPad eller Android och för att utnyttja ny teknik som hjälp i din vardag!

Som kursmaterial används bland annat Vuxenskolans och UR:s material "Seniorsurfarskolan" och PTS Digitalhjälpen.

För båda cirkklarna gäller:

De genomförs via Zoom och cirkelledare är Anneli Clevenrot, tel. 076-799 82 36, eller anneli.clevenrot@gmail.com

Pris 250 kr/kurs, oss tillhanda senast 9/9,
Betalningsalternativ se sid 27.
Max 8 deltagare/kurs.

Grundkurs 1

(Instruktioner hur man laddar ner en app, skapar ett konto och kommer i gång med ZOOM-möten kommer att ges av Anneli innan kursen startar.)

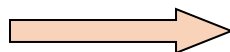


Du får lära dig översiktligt:

- *..vad är molnet (molntjänster)
- *..hur du sorterar och sparar din epost och dina bilder i molnet
- *..hur du använder sociala medier (Facebook, Instagram, Twitter etc)
- *..hur du kan lyssna på musik, läsa tidningar, låna böcker på biblioteket
- *..hur du hittar din mobil

Torsdag 16/9, 23/9, 30/9 och 7/10

kl.14 – 16 på vars och ens hemmaplan.



Grundkurs 2 – fördjupning

Du ska kunna använda Zoom för att vara med

Du får chans att lära dig mer om – och träna på – de moment som lärdes ut i grundkurs 1.

Om det finns utrymme, ev. något mer moment enligt cirkeldeltagarnas önskan.

Tisdag 21/9, 28/9, 5/10 och 19/10

kl.14 – 16 på vars och ens hemmaplan.

Keramikkurs

Prova - eller fortsätt - att arbeta med lera hos keramiker **Yvonne Svensson, Lungtorpsvägen 3** i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Mycket mer än drejning.



Kursen har tre träffar:

1. Tillverkning: **lördag 25/9** kl.13 – 16.
2. Glasering:
3. Analys och hämtning

Datum för träff 2 och 3 bestäms under kursen.

Anmälan till Börje Granath, se sid 21.

Max 3 deltagare. **Pris 400 kr** (inklusive material och kaffe). Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.

Veteranringen

Bor du ensam? I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** är något för dig?

De erbjuder dig att dagligen ringa till deras telefonsvarare och bara säga ditt namn och telefonnummer. De lyssnar av telefonsvararen varje dag och om du inte har ringt tar de kontakt för att få reda på orsaken. Det är en trygghet för dig, men också för anhöriga och vänner om något skulle ha hänt dig. Ta kontakt med Doris Santesson, tel. 08-99 85 81, Daisy Hagman, tel. 08-86 69 66 eller Karin Stenholm, tel. 08-646 50 34 för vidare information om hur du blir med i ringen.

Tekniken och telefonsamtalen bekostas av stadsdelsnämnden i Hägersten-Älvsjö.

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Vi hoppas att coronasituationen öppnar för resor under hösten så att vi kan ordna lunchträffarna utanför närområdet. De som har lust att äta lunch tillsammans samlas efter anmälan vid Axelsbergs T-banestation vid angiven tidpunkt på anmälningslista. **Krogen är alltid hemlig!**



Höstens första **lunchträff** äger rum **fredagen den 3/9**. Då det första månadsmötet i föreningen äger rum först den 17 september kommer information om denna lunchträff att finnas på föreningens hemsida. **Anmälan till Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.** De följande lunchträffarna äger rum **1/10, 5/11 och 3/12**. Anmälningslista kommer sen att finnas på månadsmötena. Information kommer också att finnas på föreningens hemsida.

Pubafton / SPF-kväll

Två gånger under hösten, **torsdag 14/10**, och **tisdag 23/11 vid 18-tiden**, ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Adressen är Bellmanskällevägen 18. De flesta brukar passa på att äta också och SPF-medlemmar får 10% rabatt på maten dessa kvällar. Givetvis kan den som vill bara ta något att dricka. Ingen föranmälan. **Kontaktperson: Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.**



Sällskap på museum

Samling kl.12.30 i T-banehallen Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgång mot tvärbanan) för gemensam resa till museet.

Onsdag 27/10 Millesgården

Entré 170 kr.

I skrivande stund krävs förköpta biljetter, men förhoppningsvis lättar restriktionerna till vårt besök.

Föranmälan/information tidigast 5/10 kl.09.00 till Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.

Stig Lindberg

Höstens stora utställning visar verk av formgivaren och illustratören Stig Lindberg (1916 – 1982) och omfattar över 400 objekt – från porslin, tapeter, textilier och industridesign till skisser och illustrationer.



Tyg Pottery, 1947. © Stig Lindberg

Annes Hus på den nedre terrassen har gjorts om till Gunnel och Stigs Hus och det välkända mönstret Berså presenteras i parken utanför.

Flera av verken har aldrig tidigare visats.

Stig Lindberg finns representerad i museisamlingar både i Sverige och internationellt.

Håll utkik efter ev. fler Sällskap på museum under hösten på hemsidan/i SPF-appen! Information även på månadsmöten och aktivitetsmöten.

Tänk på att främlingar är vänner du ännu inte känner.

Gallerirunda på Söder

Lördag 18/9 kl.13.00 – ca 14.30

Vi träffas utanför spärrarna vid Slussens T-banestation (uppgången mitt på perrongen) och därifrån går vi vidare till några gallerier i närheten, där vi upplever, kommenterar och tycker till.

Ibland ställer galleristen upp och vi får en presentation av utställningen.



Galleri Rääf

Efter besöken kan de som vill avsluta samvaron med en fika på något trevligt café.

Ansvarig/anmälan till: Diwert Fredler, tel. 072-565 42 42, tidigast 1/9 kl.09.00. Max 12 personer.
Ev. dubbling möjlig. Ingen avgift.

Sällskap på teater

Vi är tvungna att pausa denna aktivitet till en början även i höst. Både Dramaten och Stadsteatern har fortfarande ett begränsat antal platser i salongen och det säljs bara enstaka biljetter. När restriktionerna lättar blir det kanske åter möjligt att ordna något gemensamt. Håll utkik på hemsidan/i SPF-appen. Information även på månadsmöten och aktivetsmöten.

Rabatterade teaterbiljetter

När teatrarna släpper fler biljetter kan du ta kontakt, helst per telefon, för att boka [enstaka] biljetter till valfri föreställning. Biljetterna expedieras då i mån av plats, så ange helst flera möjliga datum.

Kontakta **Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.**

Tyvärr gäller inga **ombudspriser** i nuläget varken på Stadsteatern eller Dramaten. Förhoppningsvis kommer det att ändras tillbaka till:

Stadsteatern ca 15 % lägre pris än teaterns pensionärspris (även för övriga kategorier t.ex. för ev. barn eller barnbarn).

Dramaten 20 % lägre än ordinarie priser. (Där finns inga pensionärspriser.)

Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor
www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se

Lär känna vår hembygd

Kulturvandring

Torsdag 23 september kl.11.00 – ca 14.30

Start i Liljeholmen
nedanför trapporna till
Trekanten (se bild). En
paus vid Vinterviken (ta
med egen matsäck). Vi
fortsätter sen längs
stranden genom
Axelsberg och fram till
Bellmanskällan i
Mälarhöjden.

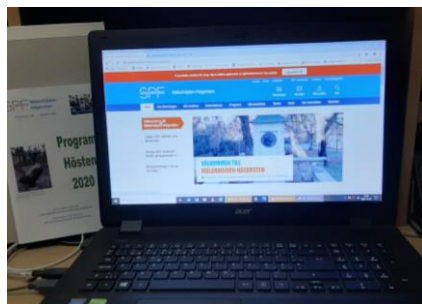


Guide **Birgitta Biesheuvel** från Hägerstens Hembygdsförening.
Anmälan tidigast 1/9 kl.09.00 till biesheuvel@hecabi.se
alt. Birgitta, tel. **0730-899 799**.

Pris 85 kr, oss tillhanda senast 9/9. Betalningsalternativ se sid 27.
Max 12 deltagare.

Vandringen görs i samarbete med Hägerstens hembygdsförening.
Deras hemsida är: www.hembygd.se/hagersten

Hövdingagårdens dataträff



Kostnadsfria träffar för dig som vill
träna upp din datorvana.

Onsdagar kl.11.00 – 12.30
(ej skollov). **Start 1/9.**

Erik Segersälls väg 32 vid
Aspuddens skola.

Kontaktperson: Figge
Ridderstolpe, tel. 070-455 53 23.

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Medlemsavgiften 2021 är oförändrad, 265 kronor.

Förbundet har ansvaret för att ta in medlemsavgiften från föreningens medlemmar, registrera betalningar och skicka ut ev. påminnelser.

Förbundet skickar ut avier till alla medlemmar, normalt i början av året, så det är bara aktuellt för nya medlemmar nu. På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505-1743**. Det är viktigt att använda det OCR-nummer och bankgiro som står på avin vid betalning. Det finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internet-bank.

Övriga betalningar

Studiebesök, studiecirklar och andra aktiviteter ska betalas till **vår förening, plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095** eller via **Swish, nr 123 366 42 40** senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges. Läs mer i rutan nedan.

Vänmedlemmar betalar också direkt till vår förening. **Vänmedlem** (= den som är fullbetande medlem i en annan SPF-förening) betalar **100 kr** om året och får ta del av vårt program. **Kontakta medlemssekreteraren.**

**Nu kan du betala med Swish till vår förening!
Numret är 123 366 42 40.**



Betalning / återbetalning och återbud

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts ska kostnaden inbetalas till **föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095** eller via **Swish, nr 123 366 42 40** och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inte annat anges.**

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

OBS 1! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske!

OBS 2! Om du inte har betalat i tid kan din plats gå till någon på väntelista. Glöm inte att lämna ev **återbud** i god tid, om du får förhinder, för att ge plats för andra.

Medlemsavgiften betalas till **förbundet, bg 505-1743** på avi/faktura. Läs mer ovan.

Ladda ner SPF-appen till din mobil/platta!



Du hittar SPF-appen i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). När du har laddat ner appen väljer du distrikt (Stockholm) och Mälarhöjden-Hägersten. Du kommer då att få aviseringar så snart en nyhet har publicerats på vår hemsida liksom på distriktets och förbundets hemsidor och missar inga ev. ändringar eller nyheter.

Du får genom SPF-appen tillgång till hela vår hemsida med Senaste Nytt, Minnesbilder och Kalendarium med mera, som uppdateras löpande.

Adressen till hemsidan är:

www.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen fotograferad under ett digitalt styrelsemöte.



Från vänster i övre raden: Britt-Marie Öquist, Margareta Regnström, Börje Granath, Karin Becker, Birgitta Airas, Vivian Johansson, Lars-Åke Hovén, Ann Falk och Ulla Lundström.



**Mälarhöjden-
Hägersten**

Redigering och layout: Margareta Regnström